

**Е. О. Рубан**

*Научный руководитель*

**Т. В. Золотухина**

*Белорусский торгово-экономический*

*университет потребительской кооперации*

*г. Гомель, Республика Беларусь*

## **ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ МОЛОДЕЖНЫХ ДВИЖЕНИЙ**

Вопросы здоровья и здоровьесбережения в образовательном пространстве имеют непосредственное отношение к оценке эффективности образования студентов учреждений высшего образования. Потребность в движении является одной из общебиологических особенностей организма человека, играющих важную роль в его жизни. Массовый спорт дает возможность миллионам людей совершенствовать свои физические качества и двигательные возможности, укреплять здоровье и продлевать творческое долголетие. Все активнее развиваются различные физкультурные направления. В Республике Беларусь проводится достаточно мероприятий, акций и молодежных движений «За здоровый образ жизни», «Организация здоровьесберегающей деятельности через молодежное движение флешмоб» и т. д., где студенты могут проявить себя во всем своем многообразии.

Флешмоб можно использовать как самостоятельные физкультурно-массовые мероприятия, физкультпаузы, организованные студентами в свободное время, это даст возможность переключиться и снять напряжения после занятий. В таком представлении флешмоб – это разновидность гимнастики оздоровительной направленности, основным содержанием которой являются общеразвивающие упражнения, подскоки и танцевальные элементы, исполняемые под эмоционально-ритмическую музыку (почти без перерывов, без пауз и остановок для объяснения упражнений).

Чтобы иметь представление о значимости и вовлечении молодежи в двигательную активность, был проведен опрос среди студентов торгово-экономического и технического университетов г. Гомеля на знание современных форм двигательной активности и участия в них, об интересных направлениях.

Вопросы студентам задавались в свободной форме, чтобы была возможность ответить не сухими частицами «да» или «нет», а раскрыть тему физкультурных направлений. Из 86 опрошенных студентов знания о новых видах физкультурных молодежных движений показали 97%, что интересно, 36% из них рассказали об участии в нескольких таких мероприятиях. Перечислены были такие виды: воркаут (различные упражнения на уличных спортплощадках, а именно на турниках, брусьях, шведских стенках, рукоходах), люберы (часть культуризма), брейк-данс (уличный танец), хоккеры (элементы брейк-данса и акробатики), черлидинг (вид спорта, сочетающий элементы шоу и зрелищных видов спорта: танцы, гимнастика, акробатика), флешмоб, паркур (искусство рационального перемещения и преодоления препятствий), велосипедное поло, латинос, джампстайл и др. Особый интерес у опрошенных вызывали мероприятия, проводимые в показательном стиле со спортивными элементами или шоу-программами, где, свободно наблюдая, в движение мог включиться любой желающий, а не только созерцать.

На вопрос о том, знают ли студенты, что такое флешмоб, 48,4% студентов ответили, что это «занятие для тех, кто не любит скучать»; 51,6% – «неожиданное появление незнакомых людей в заранее установленном месте и заданное время».

На вопрос «Какой вид двигательной активности Вы предпочитаете?» 62,6% студентов ответили «бег и ходьбу»; «езду на велосипеде» – 51,6%; «плавание» – 26,4%; «танцы» – 23,1%; «акватлон» – 17,6; «фитнес-аэробика» – 62,5%.

Нужно отметить, что у респондентов была возможность выбрать несколько видов спорта или направлений двигательной активности.

Все студенты, участвовавшие в исследовании, достаточно хорошо знакомы с таким новым направлением как флешмоб, так как данное мероприятие неоднократно проводилось на площадках учреждений высшего образования, и они с удовольствием принимали в нем участие.